

ナンプレに楽しく挑戦してみよう

講師氏名：嶋田 豊



自己紹介

- ・48歳で区施設で水泳を始め、60歳で日本水泳連盟指導員試験合格（このときに「指導を」学ぶ）
- ・61歳頃から「数独」雑誌に投稿をはじめ、以後多数掲載あり

講座等実績

- ・はつらつシニア応援塾修了生
- ・お試し教室をはつらつセンター光が丘、はつらつセンター豊玉、はつらつセンター大泉で実施
- ・はつらつセンター大泉にて令和6年度に3回講座を開催

連絡先

TEL：070-5459-9509

Mail：hatsukoinomelody@willcom.com

講座名： ナンプレ講座 ～楽しく挑戦してみよう～

開催内容

テーマ	ナンプレ（数独とも呼ばれる数字のパズル）の解き方や作成の研究
時間	1時間～1時間半
活動エリア	練馬区内全域
会場等	参加者分の机、椅子とホワイトボードがあれば実施可
対象者	どなたでも
参加者数要件等	（経験としては）8～15名程度がよい。但し2～3名でも20～30名でも可能。
費用	無料
持物	筆記用具

施設からの推薦コメント

※実際に講座を依頼したことのある、またはお試し講座を実施したことのある施設の意見です。

令和6年度「ナンプレ解き方講座」を3回開催しました。ナンプレは人気が高く、募集を開始するとすぐに満員御礼になってしまいます。講座では聞こえにくい参加者のために、マイクを使用しました。また、当センターでは嶋田先生が作成した問題を毎月「脳トレ」として活用させていただいています。
(はつらつセンター大泉)

楽しくフレイル予防しませんか

講師氏名：練馬フレイル予防サポーター倶楽部 玉手箱

自己紹介

練馬区内大泉地域を主体に栄養講座・健康体操・音楽等を通して明るく楽しく高齢者等のフレイル予防をサポートする活動をしています。

講座等実績

2024 年度（結成 8 月以降の公演実績）

都営東大泉 3 丁目アパート集会所 1 回
メディカルリハビリホームくらら東大泉 1 回
上石神井南地区集会所 6 回 計 8 回

連絡先 練馬区東大泉 2-20-2
TEL：080-5500-5029
Mail：ntamatebako0815@gmail.com
◎代表 武田 功

講座名：明るく楽しくフレイル予防を学ぼう～いきいきとした毎日のために～

開催内容

テーマ	フレイル予防のための栄養・運動・社会参加の 3 本柱を楽しく一緒に学ぶ
時間	90 分（含挨拶・休憩 2 回程度）※相談可
活動エリア	大泉学園駅を中心に南は大泉学園町、北は関町までの大泉地区
会場等	活動エリア内地区区民館・集会所、勤労福祉会館他で参加者分の椅子必須
対象者	フレイル予防が必要な高齢者（相談可）
参加者人数	10～20 名程度（会場等により MAX30 名）
要件等	※軽い運動・簡単な楽器使用等もあるため要介護 2 までの高齢者
費用	無料
持物	飲み物、汗拭きタオル
その他	必須ではないが会場に電子ピアノ備付が望ましい ※複数回開催の場合季節に合わせたプログラムで実施 例）熱中症予防、食中毒予防、健康食品 盆踊り体操、クリスマス（音楽主体） 等